

Winter Training der LAG Obere Murg hat begonnen

Die Leichtathletikgruppen der Obere Murg haben inzwischen das Wintertraining aufgenommen. Dies ist die ideale Zeit um in ein gezieltes Training einzusteigen. Die Trainer der LAG würden sich freuen, wenn in den nächsten Tagen ehemalige Sportler aber auch Neulinge sich für ein gezieltes Training entscheiden würden. Es gibt keine vielseitigere Sportart wie die Leichtathletik.

Montag 17.00-18.30 Uhr 18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Langenbrand Werfer und Mehrkämpfer	Marek Janus	Kraftraum Werfer und Mehrkämpfer	Marek Janus
Dienstag 09.30-12.00 17.30-20.00 Uhr 19.00-19.30 Uhr 19.30-21.00 Uhr	Sporthalle Langenbrand Senioren Lauftraining im Freien Jugend/Aktive, Senioren/innen	Adi Marxer Svenja Mungenast + Frederic Frey	Kraftraum Senioren Hammerwurf Leichtathletik	Adi Marxer Bastin Wörner Svenja Mungenast + Frederic Frey
Mittwoch 17.30-19.30 Uhr 17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Langenbrand Rasenkraftsport + Hammerwurf w/m Schüler/Jugend/ Aktive Sporthalle Weisenbach Kindertraining m/w U10/U8 Leichtathletik ab U12	Leon Wörner + Bastin Wörner Katharina Fernbach Siegrun Gerstner, Amelie Gerstner, Sita Hürst		
Donnerstag 17.30-18.45 Uhr 18.00-20.00 Uhr	Festhalle Bermersbach Kindertraining m/w bis U12 Langenbrand	Jochen Stößer + Siegrun Gerstner	Kraftraum Hammerwurf	Corsin Wörner

Freitag	Sporthalle Forbach	
17.30-19.30 Uhr	Schüler/innen ab U12	Fredric Frey + Amelie Gerstner
18.30-19.00 Uhr	Lauftraining im Freien	selbstständig
19.00-19.30 Uhr	Stabis und Beweglichkeit	Svenja Mungenast
19.30-20.45 Uhr	Allgem. Training Jgd; Aktive, Senioren/innen	Svenja Mungenast

Samstag	Sportplatz Langenbrand		Kraftraum
11.00-13.00 Uhr	Hammerwurfgruppe	Bastin+ Bernd Wörner	
ab 13.00 Uhr			Hammerwurf Bastin Wörner

Lauftraining
11.00 Uhr **Sportplatz Bermersbach oder Alte Str. Langenbrand (Friedhof)** **Luis Roth + Hanna Gernsbeck**

12.00-13.30 Uhr **Sporthalle Weisenbach**
 Kindertraining m/w Jasmin Hornung, Sita Hürst,
 Jule Roth, Emelie Schillinger

12.00-13.30 Uhr Training im Freien Adi Marxer
13.30-15.00 Uhr ab M/W 12—Jgd; Akt; Senioren/innen Auli Weber, Adi Marxer
15.00-15.30 Uhr Bergläufe, Laufarbeit a.d. Platz Adi Marxer

Sonntag	Sportplatz Langenbrand		Kraftraum
11.00-14.00 Uhr	Hammerwurfgruppe	Bastin+ Bernd Wörner	ab 13.00 Uhr Bastin Wörner
	Sporthalle Langenbrand	Adi Marxer	Kraftraum Adi Marxer
10.00-12.00 Uhr	Zusatztraining LAG oder Stabhochsprung/Hürden Halle Obertsrot (Uhrzeit wird jeweils bekannt gegeben)		